



# 平成23年度11月中学校給食予定献立表

三島市立錦田学校給食共同調理場

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 体になる	緑の仲間 調子を整える	黄色の仲間 熱や力のもとになる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
1 (火)	ご飯(麦)・牛乳 ハンバーグ(エビソース) ポテトサラダ マカロニスープ 果物	☆鶏肉・豚肉	☆牛乳 チーズ	人参 ☆小松菜・人参	玉葱 きゅうり 玉葱・セロリー 果物	☆精白米・麦 パン粉 じゃがいも マヨネーズ 食物油	846kcal 27.1g
2 (木)	ご飯(麦)・牛乳 いわしのおろしかけ 青菜としめじの煮浸し みそ汁 大豆のふりかけ(手作り)	いわし	☆牛乳 生わかめ	☆小松菜 ☆葉葱 人参	大根 ☆しめじ・キャベツ	☆精白米・麦 でん粉・☆小麦粉 食物油 じゃがいも 食物油・白ごま	815kcal 31.5g
4 (金)	ご飯(麦)・牛乳 ジャーチャンドーフ ぶどう豆 卵スープ スイートポテト(手作り)	焼き豆腐・☆豚肉 大豆	☆牛乳 昆布	人参 ☆葉葱	筍缶・根菜ねぎ・☆干し椎茸 玉葱	☆精白米・麦 でん粉 でん粉 ☆さつまいも バター・黒ごま	939kcal 38.8g
7 (月)	中華丼(麦)・牛乳 うずらの卵 じゃがいもの中華サラダ 牛乳かん	☆豚肉・いか うずらの卵	☆牛乳 ☆牛乳・粉寒天	人参 人参	キャベツ・玉葱・筍缶 ちやし・☆しめじ・グリーンピース きゅうり・ホールコーン缶 パイン缶	☆精白米・麦 でん粉 じゃがいも ごま油	793kcal 28.1g
8 (火)	ご飯(麦)・牛乳 甘藷コロッケ(手作り) 蒸しキャベツ(ワ) 切り干し大根の炒め煮 みそ汁 アーモンドフィッシュ	☆豚肉・鶏卵 さつまいも・油揚げ 豆腐・みそ	☆牛乳 小魚	人参 さやいんげん・人参 ☆小松菜	玉葱・ホールコーン缶 キャベツ 切り干し大根・☆しめじ えのき茸	☆精白米・麦 ☆さつまいも・パン粉 ☆小麦粉・マッシュポテト 食物油・白ごま バター 白ごま 食物油 アーモンド	888kcal 28.2g
9 (水)	ご飯(麦)・牛乳 さばの香味焼き おひたし 豚汁 ミニトマト 果物	さば 豆腐・☆豚肉・みそ	☆牛乳	にら ☆小松菜 ☆葉葱・人参 ☆ミニトマト	キャベツ・ホールコーン 大根・ごぼう 果物	☆精白米・麦 白ごま・ごま油 ☆里いも・こんにゃく	741kcal 31.2g
10 (木)	ご飯(麦)・牛乳 魚のオーロラソース 白菜のピーナッツ和え みそ汁 のりふりかけ スイートポテト(手作り)	さわら 竹輪 豆腐・油揚げ・みそ	☆牛乳 生わかめ のり	☆小松菜 ☆葉葱	玉葱 白菜 かぶ	☆精白米・麦 でん粉 食物油 ピーナッツ 白ごま バター・黒ごま	933kcal 36.5g
11 (金)	菜飯(麦)・牛乳 魚のみみじ焼き 筑前煮 みそ汁 果物	たら 竹輪・☆鶏肉	☆牛乳 ヨーグルト 昆布	大根葉・京菜 人参・パセリ 人参 ☆小松菜	☆しめじ れんこん・ごぼう・筍缶 グリーンピース 果物	☆精白米・麦 マヨネーズ こんにゃく 食物油 じゃがいも	718kcal 28.2g
14 (月)	ご飯(麦)・牛乳 ボーク包子 みしまじゃがとっと 豆腐のカレー煮 かきたま汁 果物	豚肉 魚のすり身 ☆豆腐・☆豚肉 白いんげん豆 豆腐・鶏卵	☆牛乳	☆小松菜 人参 ☆葉葱・人参	キャベツ・玉葱・筍 玉葱・グリーンピース 果物	☆精白米・麦 小麦粉 ☆じゃがいも・でん粉 カレールー 食物油 でん粉	735kcal 29.0g
15 (火)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃものフライ ひじきの炒め煮 けんちん汁 お茶卵ふりかけ 果物	さつまいも・大豆 豆腐・☆鶏肉 鶏卵	☆牛乳 ひじき	人参 ☆小松菜・人参	グリーンピース 大根・ごぼう 果物	☆精白米・麦 パン粉 食物油 白ごま・食物油 ☆里いも・こんにゃく・でん粉 白ごま	770kcal 26.9g
16 (水)	ご飯(麦)・牛乳 甘藷コロッケ(手作り) 蒸しキャベツ(ワ) 切り干し大根の煮物 みそ汁 アーモンドフィッシュ	☆豚肉・鶏卵 さつまいも・油揚げ 豆腐・みそ	☆牛乳 小魚	人参 さやいんげん・人参 ☆小松菜	玉葱・ホールコーン缶 キャベツ 切り干し大根・☆しめじ えのき茸	☆精白米・麦 ☆さつまいも・パン粉 ☆小麦粉・マッシュポテト 食物油・白ごま バター 白ごま 食物油 アーモンド	880kcal 28.2g

☆ 県内産の食材

日	献立名	赤の仲間		緑の仲間		黄色の仲間		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		血	肉になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる			
17 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		890kcal 32.9g
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	☆鶏肉		人参	筍缶・グリーンピース	☆さつまいも・でん粉	食物油	
	切り昆布のピリ辛煮	竹輪	糸昆布	人参	☆エリンギ		白ごま・ごま油	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		☆小松菜	☆しめじ			
	納豆	☆納豆						
18 (金)	【ふるさと給食の日】							779kcal 23.2g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	三島コロッケ	☆豚肉・鶏卵			玉葱	☆じゃがいも・パン粉	食物油	
	野菜ソテー	ポークハム		人参	キャベツ・玉葱		食物油	
	ごま和え			☆小松菜	キャベツ		白ごま	
	みそ汁	豆腐・みそ		☆小松菜	なめこ			
	型抜きレアチーズ		チーズ					
果物				果物				
21 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		805kcal 32.3g
	ピピンパ (肉炒め・ごま和え・炒り卵)	☆豚肉・鶏卵		☆ほうれん草	キャベツ・ぜんまい		白ごま・食物油	
	わかめスープ	みそ		人参			ごま油	
		かまぼこ	生わかめ	☆小松菜	玉葱・もやし		白ごま	
	果物				果物			
22 (火)	ぶどうパン・牛乳		☆牛乳		干しぶどう	ロールパン		917kcal 36.3g
	ポークピニーズ	☆豚肉・大豆		人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・☆小麦粉	バター・食物油	
	フレンチサラダ	ポークハム	チーズ		きゅうり・キャベツ		食物油	
	豆乳ココアプリン	豆乳	脱脂粉乳 生クリーム		レタス・ホールコーン缶		ココアプリンの素	
24 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		747kcal 25.9g
	きびなごの磯辺フライ	きびなご	青のり			パン粉	食物油	
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり		マヨネーズ	
	ミニトマト			☆ミニトマト			食物油	
	大根のそぼろ煮	☆鶏肉		人参	大根・☆しめじ・グリーンピース	☆里いも・でん粉		
	みそ汁	生揚げ・みそ		☆葉葱	玉葱・えのき茸		白ごま	
わかめふりかけ		わかめ						
25 (金)	ジャージャーめん・牛乳	☆豚肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱・人参	筍缶・玉葱・☆干し椎茸	中華めん・でん粉	白ごま・食物油	897kcal 33.3g
	蒸しギョーザ	豚肉		葉葱・にら	キャベツ	小麦粉	ごま油	
	からし和え			☆小松菜	白菜			
	大学いも					☆さつまいも	食物油・黒ごま	
28 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		782kcal 30.6g
	揚げ出し豆腐のあんかけ	豆腐・☆鶏肉		いんげん	玉葱・筍缶・☆しめじ	でん粉	食物油	
	粉ふきいも	かまぼこ		人参	えのき茸			
	みそ汁		青のり			じゃがいも		
	小女子の佃煮	油揚げ・みそ		☆小松菜	大根			
	果物		小女子		果物			
29 (火)	カレーライス(麦)・牛乳	☆鶏肉	☆牛乳・粉チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・グリーンピース	☆精白米・麦	バター	928kcal 31.1g
	ビーンズサラダ	大豆		人参	きゅうり・キャベツ	じゃがいも・カレールウ	食物油	
	福神漬				ホールコーン缶		マヨネーズ	
	加工小魚		小魚		福神漬			
30 (水)	コーンピラフ(麦)・牛乳	鶏肉	☆牛乳		玉葱	☆精白米・麦・コーン		892kcal 28.0g
	ソーセージのごまパン粉揚げ	三角ソーセージ・鶏卵				パン粉・☆小麦粉	食物油・黒ごま	
	グリーンサラダ		チーズ		キャベツ・きゅうり		食物油	
	クラムチャウダー	あさり・ベーコン	☆牛乳 粉チーズ	人参・パセリ	玉葱・クリームコーン缶	☆小麦粉	バター	
果物				ホールコーン		食物油		

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

錦田中学校：8日(火)、9日(水)、10日(木)は、給食がありません。

山田中学校：4日(金)、16日(水)、17日(木)は、給食がありません。

今月の学校給食で使用している小松菜は、三島市山田地区の杉本正博さん、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、ミニトマトは小林道雄さん、葉ねぎは小沢地区の遠藤芳明さんの畑で栽培されたものです。トマトソースは、三島ときめき連絡協議会トマトグループの皆さんの畑で栽培されたトマトを加工したものを使用しています。